



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Diferentes Calidades de Calcio: Aprenda Cómo Probar la Calidad del Calcio Y Sobre Las Nuevas Dosis Recomendadas

La División de Protección de Alimentos Y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana informa en esta ocasión acerca del calcio: las dosis que hoy se sugieren, sus beneficios y calidades.

¿Qué Es Calcio?

Calcio es el mineral que determina el desarrollo de nuestros huesos y dientes. También es necesario para el buen funcionamiento de nuestros nervios y músculos y, para la buena coagulación de la sangre.

Calcio es un nutriente fundamental en todas las etapas de nuestro desarrollo humano y, es cuando somos niños que acumulamos mayor nivel de calcio para el desarrollo de nuestros huesos. Mientras que cuando somos adultos debemos consumir calcio para prevenir el desgaste de los huesos.

Muchas personas de edad madura sufren de desgaste de los huesos porque no consumen la dosis adecuada de calcio.

¿Qué alimentos contienen calcio?

- Lácteos
- Lechuga Romanee
- Brócoli
- Lentejas
- To fu
- Nueces
- Col Crespa
- Habas
- Sardinas
- Higos
- Frijol negro

- Salmon
- Albaricoque

Dosis de Calcio

La dosis recomendada de calcio recientemente ha sido aumentada.

Age	mg/day
1-3	500
4-8	800
9-18	1,300
19-30	1,000
31-50	1,000
51-70	1,200
>70	1,200

El calcio se absorbe mejor en el organismo cuando se toma en dosis de 500 miligramos o menos. Si usted necesita tomar 1000 miligramos o mas, es mejor repartirlos a lo largo del día.

Tipos de Calcio

Calcio Citrate-Malate.- Es un tipo de suplemento de calcio que se disuelve en agua. Es el tipo de calcio que mejor se absorbe en el organismo.

Calcio Carbonate.- Es el tipo de calcio que se encuentra mas fácilmente en el mercado. Puede actuar como un antiácido, aunque en algunos casos puede presentarse un fenómeno adverso. Puede suceder que las primeras tabletas reduzcan la acidez estomacal, pero que luego de un tiempo por el contrario, estas tabletas de calcio aumenten la producción de acido del estomago.

Calcio Citrate.- Algunos investigadores afirman que el calcio citrate se absorbe mejor que el calcio carbonate y, que este tipo de calcio no afecta al estómago.

El calcio carbonate se absorbe mejor cuando se toma con las comidas, mientras que el calcio citrate se puede tomar a cualquier hora del día.

Si bien algunos estudios señalan que el calcio citrate se absorbe mejor que el calcio carbonate, Robert Heaney, MD, investigador que tuvo a cargo un estudio realizado por la Universidad de Creighton, Nevada afirma que ambos tipos de calcio se absorben bien por igual.

Calcio de Coral.- Este tipo de calcio se promociona como bueno para curar mas de 200 enfermedades pero en realidad es calcio carbonate.

Calcio de Ostras.- Estas pastillas resultan un tanto riesgosas pues las ostras podrían haber absorbido altas cantidades de plomo y no existen estudios sobre la presencia de plomo en este tipo de suplementos.

Como Probar La Calidad De Su Suplemento de Calcio

La mayoría de los suplementos de calcio se absorben fácilmente en el cuerpo. Sin embargo, podemos comprobar la calidad de nuestro suplemento de calcio realizando cualquiera de las siguientes pruebas:

- Coloque la pastilla por 30 minutos dentro de un recipiente que contenga un poco de agua caliente y mueva el agua ocasionalmente. Si no se disuelve dentro de este tiempo probablemente tampoco se disolverá en su estomago.
- Coloque la pastilla en media taza de vinagre durante 30 minutos. Remueva la pastilla ocasionalmente. Debe desintegrarse.

Complementos Para La Buena Asimilación del Calcio

Para que el calcio se asimile bien es necesario consumir también ciertas vitaminas y minerales:

Vitamina D: La deficiencia de vitamina D es mucho más común de lo que antes se pensaba y, es fundamental para combatir la osteoporosis. La mayoría de los doctores concuerdan en que la dosis recomendable es 400 IU y, que puede aumentarse hasta 800IU, pero consumirla mas allá de esta cantidad resultaría toxico.

Puede obtener vitamina D en su dieta si come: salmón, sardinas, leche fortificada, yemas de huevo, cereales y panes fortificados.

Magnesio: Es crucial para la salud del esqueleto. Además, aparentemente ayuda a aumentar la energía y combatir la fatiga crónica. También ayuda a evitar las enfermedades cardiacas.

La dosis usual es de 200 a 750 IU, dependiendo de cuanto calcio consuma. Algunas fuentes de magnesio son: granos enteros, vegetales con hojas verde oscuro, productos lácteos, nueces, carne, pescado; granos secos cocinados, en especial soya.

Boro: Este es otro mineral que ayuda a prevenir el desgaste de los huesos. Por lo general esta incluido en los suplementos de calcio. Se recomienda consumir entre 3 y 6 mg de boro diarios. Algunas buenas fuentes de boro son: manzanas, peras, vegetales verde y amarillo oscuro, nueces.

Vitamina K: Previene la pérdida de los huesos. Se encuentra en muchos vegetales y normalmente la obtenemos en nuestra dieta diaria.

Cobre, Zinc, Manganeso, Silicona: El cuerpo humano necesita mínimas dosis diarias de estos minerales y, por lo general están incluidos en los suplementos de vitaminas y en los suplementos de minerales.

El Calcio Puede Originar Interacciones

Los suplementos de calcio pueden impedir la buena absorción de ciertos medicamentos, tales como los suplementos de hierro, salvo que combine el calcio con la vitamina C. El calcio también puede interferir con ciertos antibióticos como la tetraciclina, entre otras medicinas. Por eso, si usted está tomando medicamentos es recomendable que consulte con el médico o con el Farmacólogo.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366